STYLE FITNESS GmbH
Europaallee 51
D-50226 Frechen

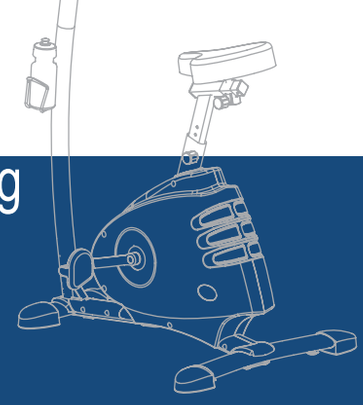
Allgemeine Informationen:
Tel.: +49-(0)2234-9997-100
Fax: +49-(0)2234-9997-200
E-Mail: info@horizonfitness.de

Technik-Hotline:
Tel.: +49-(0)2234-9997-500
E-Mail: service@horizonfitness.de

www.horizonfitness.de

V1.0
2006.08.03

FOCUS ENTERTAINMENT



Upright Bike

Bedienungsanleitung

SL3.0B-xin(dewen).qxd 2005.7.26 3:25 PM 页面1 (1,1)

INHALTSVERZEICHNIS

SICHERHEITSHINWEISE 2
ANSCHLUSS 5
TRANSPORT /AUSRICHTUNG 6

FOCUS ENTERT. ÜBERSICHT 7
SCHNELL START 8
PROGRAMMIERUNG 9
DISPLAY ANZEIGE 10
PROGRAMME 11

BETRIEBSANLEITUNG TV-BILDSCHIRM 12
ZEITEINSTELLUNG (UHR) 21
SPRACHAUSWAHL DES LAUFTEXTES ENGLISCH-DEUTSCH 21
HERZFREQUENZ-ANZEIGE 22
HERZFREQUENZ-ZIELZONE 23
FEHLERSUCHE 24
HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN 26
TRAININGSGRUNDLAGEN 27
WARTUNG UND PFLEGE 28
STRETCHING/AUFWÄRMUNG & ERHOLUNG 30
FITNESS-ZIELE 31
WOCHENPLAN 32
MONATSPLAN 33
GARANTIE 34

ACHTUNG!

Lesen Sie die komplette Bedienungsanleitung, bevor Sie Ihren Heimtrainer benutzen und bewahren Sie die Bedienungsanleitung auf.

SICHERHEITSHINWEISE

Bitte bewahren Sie diese auf

Lesen Sie die komplette Bedienungsanweisung, bevor Sie Ihren Heimtrainer benutzen. Wenn man ein elektronisches Produkt benutzt sollte man immer alle Anweisungen befolgen.

Warnung!

Beachten Sie folgende Hinweise, um die Risiken von Verbrennungen, Feuer, elektrischen Schlägen und Verletzungen einzudämmen:

- Nutzen Sie Ihren Heimtrainer nur wie in der Anleitung beschrieben. Verwenden Sie keine Zubehörteile, die nicht vom Hersteller empfohlen wurden.
- Stecken Sie nie Gegenstände in eine der Öffnungen Ihres Heimtrainers.
- Entfernen Sie nicht die Abdeckungen Ihres Heimtrainers, Kundenservice sollte nur von einem Fachmann vorgenommen werden.
- Benutzen Sie nie Ihr Heimtrainingsgerät, wenn es irgendwelche Beschädigungen am Kabel oder an dem Gerät selbst aufweist.
- Halten Sie das Stromkabel von heißen Gegenständen fern.
- Benutzen Sie Ihr Trainingsgerät nicht im Freien.
- Benutzen Sie nur das mitgelieferte Stromkabel.
- Führen Sie das Stromkabel nicht unter Ihrem Teppich hindurch und stellen Sie nie Gegenstände auf das Kabel, es könnte beschädigt werden.
- Ziehen Sie den Stecker raus, bevor Sie den Heimtrainer transportieren.

SL30B-xin(dewen).qxd 2005.5.13 4:19 PM 页面3 (1,1)

WEITERE SICHERHEITSHINWEISE ZUM GEBRAUCH IHRES HORIZON FITNESS UPRIGHT BIKE

Achtung!

- Falls Sie während des Trainings Übelkeit, Brustschmerzen, Schwindelanfälle oder Atemnot verspüren, beenden Sie Ihr Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.
- Bewegen Sie die Pedale nicht mit den Händen.
- Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich in Ihrem Trainingsgerät verfangen könnte.
- Vergewissern Sie sich vor jedem Gebrauch, dass die Griffstangen befestigt sind.
- Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Trainieren Sie auf Ihrem Heimtrainer mit einer angebrachten Geschwindigkeit. Sie soll ten niemals mehr als 125 Umdrehungen pro Minute treten.
- Um auf Ihrem Heimtrainer die Balance halten zu können, sollten Sie immer die Armstangen umgriffen halten.

Nutzung

Es ist sehr wichtig, dass Sie Ihr Fitnessgerät nur im Haus und in wohl temperierten Räumen benutzen. Nichtbeachten kann zu Elektronikschäden am Gerät führen.

Kinder

- Der Heimtrainer sollte nicht von Kindern benutzt werden.
- Achten Sie darauf, dass während des Trainings kleine Kinder und Haustiere ausre ichend Abstand zu Ihrem Trainingsgerät halten.

Reinigung

- Benutzen Sie keine ätzenden Reinigungsmittel zur Pflege Ihres Fitnessgerätes.

SL3.0B-xin(dewen).qxd 2005.5.13 4:19 PM 页面4 (1,1)

Herzlichen Glückwunsch zur Wahl eines Horizon Fitness Heimtrainers.
Dieses Trainingsgerät wird Ihnen eine wertvolle Unterstützung Ihres Fitnessprogramms bieten und ist ein ausgezeichnetes Mittel, um sich in Form zu bringen. Der regelmäßige Gebrauch kann Ihre Lebensqualität erheblich verbessern.

Hier einige Vorteile eines regelmäßigen Trainings:

- Gewichtsreduzierung
- Ein gesundes Herz
- Verbesserte Körperhaltung
- Mehr Energie im Alltag
- Stressabbau
- Wertvoller Ausgleich zu alltäglichen Belastungen
- Besseres Aussehen und Wohlbefinden

Der Schlüssel dazu ist ein ausgewogenes persönliches Trainingsprogramm. Ihr Fahrradtrainer kann Ihnen dabei helfen, ohne großen Zeitaufwand und Wetter unabhängig in Form zu kommen. Sie können in der angenehmen Umgebung Ihres Zuhauses trainieren. Diese Anleitung gibt Ihnen einige grundsätzliche Informationen zu Ihrem Heimtraining und unterstützt Sie, Ihre Ziele eines gesünderen Lebensstils zu erreichen.

ACHTUNG:
Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms Ihren Arzt. Falls Sie während des Trainings Übelkeit, Brustschmerzen , Schwindelanfälle oder Atemnot verspüren, beenden Sie Ihr Training sofort, und suchen Sie einen Arzt auf.

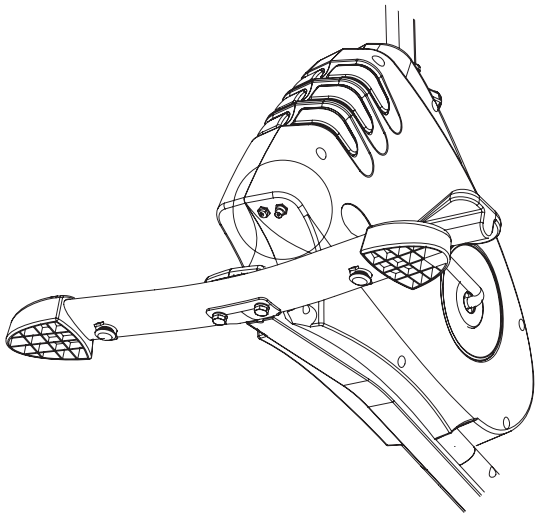
Wichtig: Vor Nutzung bitte lesen!

Aufbau
Achtung! Bitte bauen Sie Ihr Fitnessgerät genau wie in der Anleitung beschrieben auf und überzeugen Sie sich davon, dass alle Schrauben fest angezogen sind. Bei Nichtbeachten kann es zu Defekten und unangenehmen Geräuschentwicklungen kommen.

ANSCHLUSS

STROMVERSORGUNG

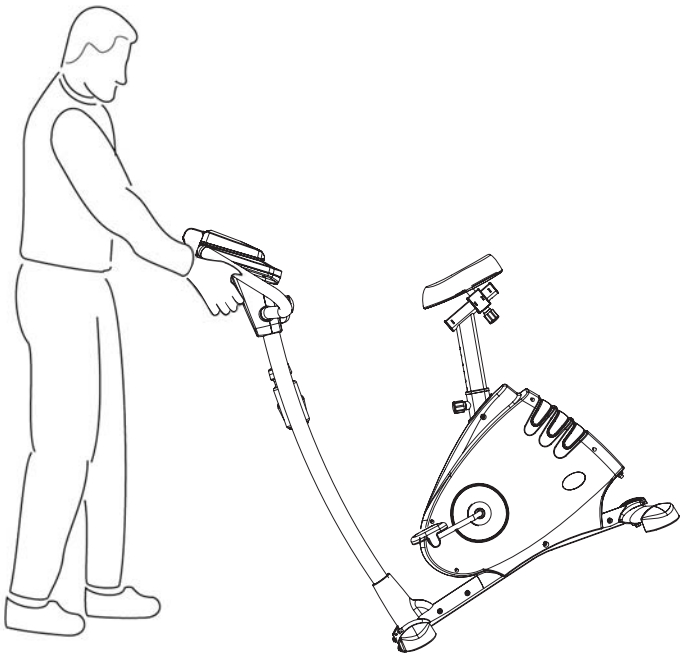
Die Konsole des Focus Entertainment wird mit Strom betrieben. Es befinden sich zwei Kabelbuchsen an der Hinterseite Ihres Trainingsgerätes oberhalb des Standfußes.
Das Stromkabel zum starten des Heimtrainers muss in die rechte Kabelbuchse eingesteckt werden, für den TV-Anschluss dient die linke Buchse.



SL30B-xin(dewen).qxd 2005.5.13 4:20 PM 页面6 (1,1)

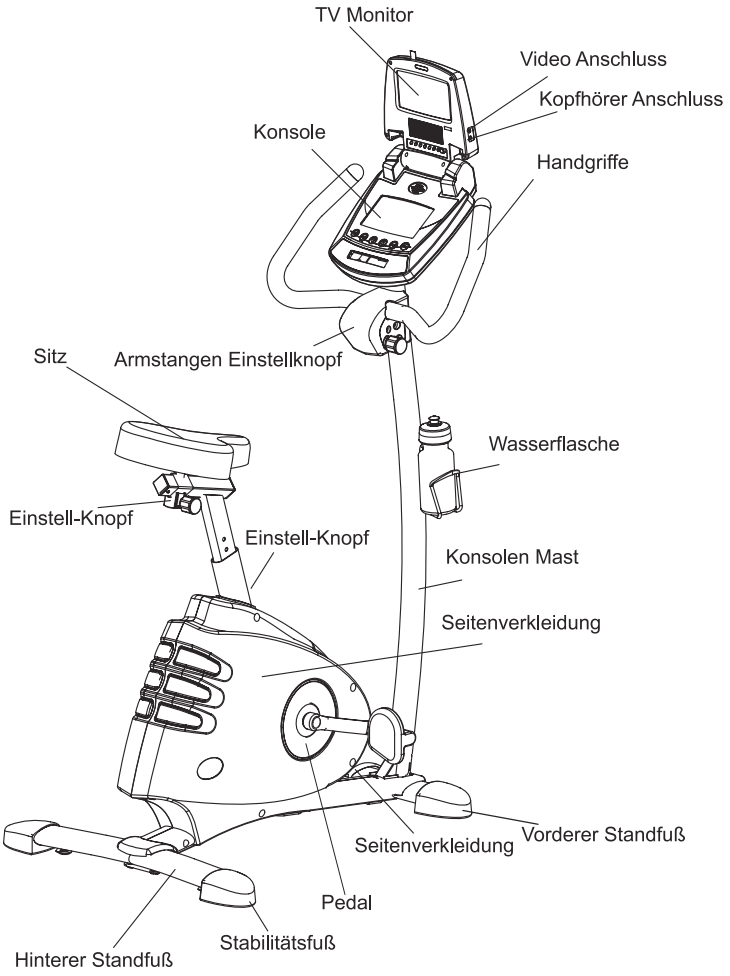
Transport

Ihr Horizon Fitness Heimtrainer ist mit zwei Transportrollen an der Vorderseite des Hauptrahmens ausgestattet. Um es zu transportieren, umgreifen Sie mit beiden Händen die Griffstangen, kippen das Gerät vorsichtig und rollen es.



Vorsicht! Unsere Heimtrainer sind schwer, seien Sie vorsichtig beim Transport und lassen Sie sich gegebenenfalls durch eine zweite Person helfen.

IHR UPRIGHT BIKE



SL3.0B-xin(dewen).qxd 2005.5.13 4:20 PM 页面8 (1,1)

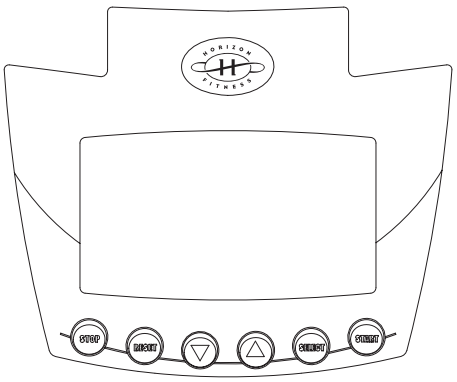
SCHNELLSTART

1. Setzen Sie sich auf das Trainingsgerät, platzieren Sie Ihre Füße auf den Pedalen in den Fußschlaufen.

2. Drücken Sie die START Taste, um Ihr Training zu beginnen..
   Die vergangene Trainingszeit wird angezeigt.
   Halten Sie die RESET-Taste gedrückt, um alle Werte zurückzusetzen.
   Beginnen Sie einfach zu treten, und der Zähler zählt hoch, beginnend bei Null.
   Achtung: Wenn Sie aufhören zu treten, werden Ihre Daten auf jeden Fall gespeichert, auch wenn die Konsole nach einiger Zeit der Nichtbenutzung sich automatisch abschal tet. Möchten Sie wieder bei Null beginnen, drücken Sie bitte die RESET Taste.

   Die verbleibende Trainingszeit soll angezeigt werden
   Drücken Sie die +/- Taste so lange, bis Sie Ihre gewünschte Trainingszeit angezeigt bekommen. Die Trainingszeit zählt dann „rückwärts".

3. Beginnen Sie nun mit der Beinbewegung. Passen Sie Ihre Geschwindigkeit Ihrer Trainingsherzfrequenz oder Ihrem Wohlempfinden an. Achtung! Versuchen Sie nicht mehr als 120 Umdrehungen pro Minute (RPM) zu machen. Die Schwierigkeitsstufe lässt sich mit Hilfe der (+) und (-) Tasten einstellen. (Einfachste Stufe 1 bis schwierig ste Stufe 16).



SL3.0B-xin(dewen).qxd 2005.5.13 4:20 PM 页面9 (1,1)

PROGRAMMIERUNG

TRAININGSBEGINN

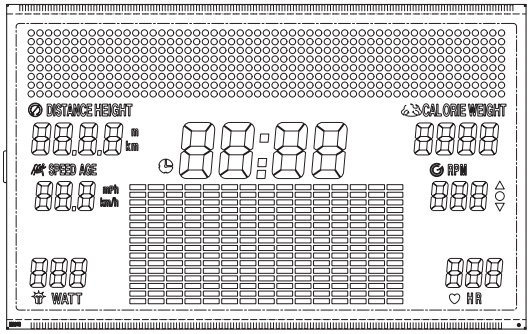
Drücken Sie den ‚START' Knopf und die Konsole schaltet sich ein.

TRAINING BEENDEN

Denken Sie daran, dass Sie Ihre Bewegung allmählich verlangsamen und nicht abrupt anhalten. Nachdem Sie Ihr Training beendet haben, gibt die Konsole mehrere akustische Signale.

SL30B-xin(dewen).qxd 2005.5.13 4:20 PM 页面10 (1,1)

DISPLAYANZEIGE



WIDERSTAND
Zeigt den Trainingsverlauf.

UPM
Zeigt die Umdrehungen pro Minute.

ZEIT
Wird in Minuten und Sekunden angezeigt. Zeigt die übrige Zeit oder die verstrichene Trainingszeit.

STRECKE
Zeigt die zurückgelegte Strecke in Kilometer an.

GESCHWINDIGKEIT
Zeigt die Geschwindigkeit in Meilen oder Kilometern an.

KALORIEN
Zeigt die Gesamtzahl der verbrannten Kalorien an.

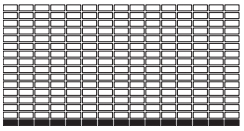
HERZFREQUENZ
Die Pulsrate wird in Schlägen pro Minute angezeigt.

WATT
Zeigt Ihre Trainingsleistung in WATT an.

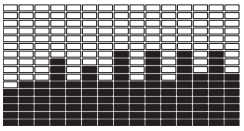
SL30B-xin(dewen).qxd 2005.5.13 4:20 PM 页面11 (1,1)

PROGRAM PROFILES

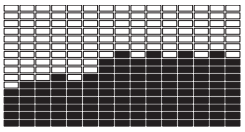
MANUELL
Manuell einstellbares Programm ohne Voreinstellungen.



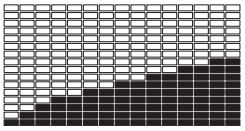
INTERVALL
Verbessert Ihre Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer durch Wechsel
zwischen leichten uns starken Widerständen.



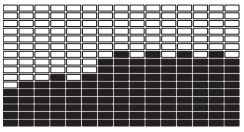
BERGGEHEN
Optimal um Ihre Trainingsform und Ihr Gewicht zu halten, durch einen sanften Übergang zwischen starken und schwachen Widerständen.



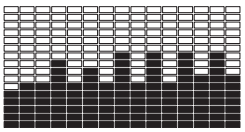
GEWICHTSREDUKTION
Ideal um das Körpergewicht zu reduzieren, Wechsel zwischen starken
und schwachen Widerständen, aber immer im Fettverbrennungsbereich.



BERGGEHEN
Steigert Herz- Kreislaufsystem durch gleichmäßiges Training.



BERGLAUF
Das Mountain Programm steigert nach und nach den Widerstand. Dieses Programm wurde entwickelt um sowohl Ihren Kreislauf, wie auch Ihre beanspruchte Muskulatur zu stärken.

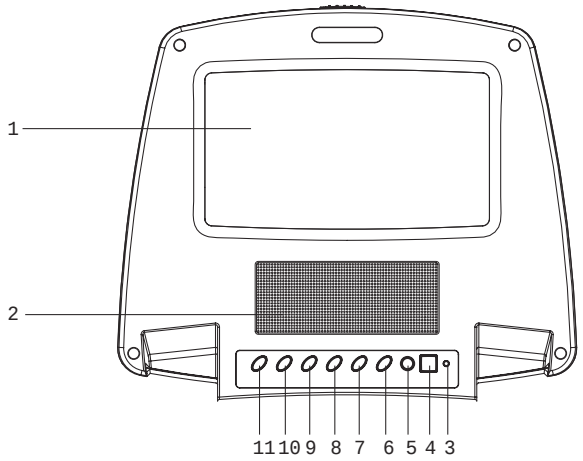


BETRIEBSANLEITUNG TV-BILDSCHIRM

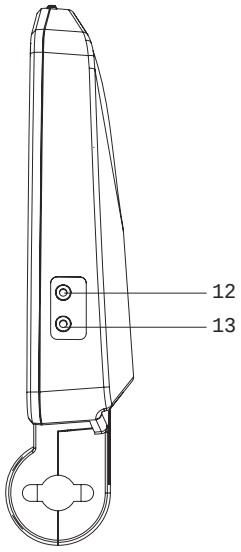
Achtung

- oVersuchen Sie niemals das Fernsehgerät selbst zu reparieren. Schalten Sie das Gerät bei Störungen bitte sofort ab und setzen Sie sich mit Ihrem Händler in Verbindung. Dieser Fernseher besteht aus vielen elektronischen Präzisionskleinteilen. Durch Auseinan-derbauen oder eigenständiges Reparieren könnte das Gerät beschädigt werden.
- Achten Sie darauf, dass der Fernsehbildschirm weder extremen Staub, noch Ölveschmutzter Luft, direkter Sonneneinstrahlung oder anderen schädigenden Einflüssen ausgesetzt ist.
- Benutzen Sie zur Reinigung des Bildschirms niemals Verdünnungs- oder andere scharfe Reinigungsmittel. Gebrauchen Sie zum Entstauben lediglich einen weichen Lappen.
- Halten Sie den Bildschirm fern von überhitzten oder stark unterkühlten Orten. Die lokale Umgebungstemperatur des Fernsehgerätes sollte zwischen 0 bis 40°C betragen.
- Benutzen Sie ausschließlich die beiden Adapter (AC und Automobil), die zusammen mit dem Gerät geliefert werden.
- Aus Sicherheitsgründen ist es ratsam den AC- oder Automobil Adapter zu entfernen, wenn das Gerät nicht in Gebrauch ist.
- Vermeiden Sie Stöße oder gar Fallen lassen des Bildschirms.

Es kann vorkommen, dass Sie einige Flecken oder starke Helligkeit auf dem LCD-Display entdecken. Das heißt aber nicht zwangsläufig, dass hier eine Störung vorliegt. Flecken oder extreme Helligkeit sind eine relativ häufige Erscheinung bei dieser Art von Matrix Technologie.



1.KONSOLE
2.EINGEBAUTER LAUT SPRECHER
3.LEUCHTANZEIGE
4.AN/AUS KNOPF
5.EMPFANGSSENSOR FERNBEDIENUNG
6.AV-KANAL / TV-KANAL
7.MENÜ
8.LAUTSTÄRKE plus (-)
9.LAUTSTÄRKE plus (+)
10.PROGRAMM rauf (-)
11.PROGRAMM rauf (+)

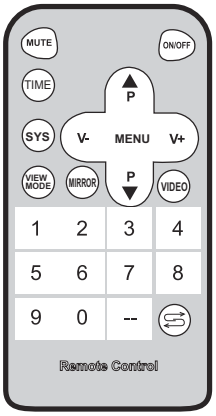


12.OHRHÖRERANSCHLUSS
13.VIDEOEINGANG

SL30B-xin(dewen)-g.qxd 2005.6.16 11:11 AM 页面1 (1,1)

Remote Controller Operation

MUTE	Stummschaltung ein/aus
ON/OFF	Standby/Einschalten
TIME	Autom. Ausschaltzeit
SYS	Audio Modus
0~9	Numerische Tasten (0~9) und weitere -/--
MIRROR	Mirror Image Setting
VIDEO	AV / TV Kanalwahl
MENU	Hauptmenü
-/--	Numerische Tasten ab 10 aufwärts



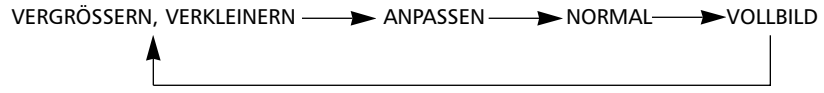
Bildanpassung	Setting picture display dimension.
V+	Taste für Hoch (Submenü)
V-	Taste für runter (Submenü)
P ▲	Zum nächst höheren Programm (Pfeil rauf)
P ▼	Zum nächst niedrigeren Programm (Pfeil runter)
⇄	Recall

SL30B-xin(dewen)-g.qxd 2005.6.16 11:11 AM 页面2 (1,1)

ACHTUNG

1.) Vergewissern Sie sich, dass die Fernbedienung direkt auf die Infrarotstelle des laufend en Fernsehers gerichtet ist.
2.) Belasten Sie die Fernbedienung weder mit schweren Gegenständen, noch lassen Sie diese fallen oder nass werden und bauen Sie die Fernbedienung niemals auseinander.
3.) Drücken Sie keine der Tasten unentwegt oder gar immer wieder schnell hintereinan der. Die Reaktionszeit auf Ihren Tastenbefehl beträgt mindestens 2 Sekunden.
4.) Drücken Sie immer zuerst den Startknopf (POWER) bevor Sie die Programmtasten betätigen, um einen Kanal auszuwählen.

1. CHANNEL/KANALAUSWAHL (Numerische Tasten 0~9 und -/--)
   Sie haben eine Auswahl von 0~254 also insgesamt 255 Kanälen. Wenn Ihr gewünschter Kanal nur aus einer einstelligen Zahl besteht, brauchen Sie nur die entsprechende Taste (0~9) auf der Fernbedienung zu drücken. Hat der gewünschte Kanal eine zweistellige Zahl, so drücken Sie bitte zunächst die Taste -/--, so dass diese Zeichen auf dem Bildschirm erscheinen. Erst dann drücken Sie die entsprechenden Zifferntasten.
2. P▲ / P▼ (Programmwahl)
   1.) Drücken Sie CH+ um ein höheres Programm zu wählen
   2.) Drücken Sie CH- um ein niedrigeres Programm zu wählen
3. V+/V- (Lautstärkeregulierung)
   1.) Drücken Sie VOL+ um die Lautstärke zu erhöhen
   2.) Drücken Sie VOL - um die Lautstärke zu verringern
4. POWER (An-/Ausschalten)
   Drücken Sie diese Taste, um das Fernsehgerät ein- oder auszuschalten.
5. STUMMSCHALTUNG
   Drücken Sie diese Taste, um den Ton auszuschalten. Drücken Sie die Taste erneut oder einfach VOL+/VOL -, um den Ton wieder einzuschalten.
6. ZEIT
   Drücken Sie die TIME Taste, um die Funktion „Schlafzeit" aufzurufen d.h., das Gerät schaltet sich automatisch nach max.. 120 Minuten aus.
7. SYS
   Drücken Sie die „SYS" Taste, um das Betriebs-System auszuwählen
8. BILDANPASSUNG
   Drücken Sie die „VIEW MODE" Taste, um das Bild anzupassen. Folgende Möglichkeiten erscheinen:

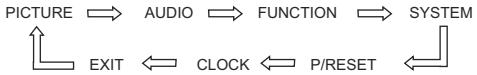


9. VIDEO (AV/TV Auswahl)
   Drücken Sie diese Taste, um zwischen dem Fernseh- oder Videokanal auszuwählen.

SL30B-xin(dewen)-g.qxd 2005.6.16 11:11 AM 页面3 (1,1)

Menüführung

Drücken Sie MENU, um folgendes Diagramm auf dem Bildschirm zu sehen.



1. BILDEINSTELLUNG

   Kontrast. Helligkeit. Farbe. Schärfe und Farbton erscheinen, wie unten im Diagramm aufgezeichnet.

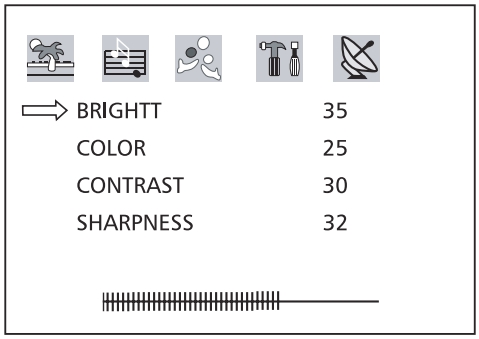
   1.) Drücken Sie die Menütaste, um folgende Einstellungsmöglichkeiten zu erhalten: Helligkeit, Farbeinstellung, Kontrast, Bildschärfe und Farbtongebung.

   2.) Wählen Sie Bild (PICTURE) und drücken Sie CH+/CH-, um die gewünschte Einstellungsmöglichkeit mit dem Anzeigepfeil auswählen zu können. Gewählte Einstellungen werden in rot angezeigt.

   3.) Drücken Sie VOL+/VOL -, um die Zahl der Einstellungsmöglichkeit zu erhöhen oder zu verringern. Dabei ist die maximale Einstellungsmöglichkeit bei 63 = höchste Zahl und die minimalste bei 0 = niedrigste Zahl.

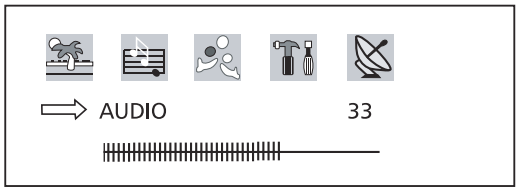
   4.) Achtung:

   Nur NTSC Farbsysteme verfügen über die Möglichkeit den Farbton einzustellen. Andere Farbsysteme bieten dies nicht.



2. TONEINSTELLUNG

   Hier gibt es nur die Möglichkeit der Lautstärkenregulierung bzw. Voreinstellung im AUDIO MENÜ. Drücken Sie VOL+/VOL - um die Zahl der Audio Einstellungsmöglichkeit zu erhöhen oder zu verringern.



3. FUNKTION

   1.) Im Menü befinden sich folgende Funktionen: Sprache, Kalender und Bild.

   2.) Drücken Sie CH+/CH- um die gewünschte Funktion mit dem Anzeigepfeil auszuwählen. Gewählte Einstellungen werden in rot angezeigt.

   3.) Drücken Sie VOL+/VOL -, um die Zahl der gewünschten Funktion zu bestimmen.

   4.) Drücken Sie VOL+/VOL -, um die Sprache Ihrer Wahl auszuwählen (Chinesisch oder Englisch).

   5.) Russisches Diamantenspiel

4. SYSTEM

   1.) In diesem Menü finden Sie folgende Einstellungsmöglichkeiten: Color/Farbe, System, Sound System/Ton System, Program Exchanging/Programm Austausch, Program Copy/Programm Kopie und Program Searching/Programm suche.

   2.) Bitte stellen Sie das System korrekt ein, sonst könnte die Farbqualität des Bildes leiden. Es wird empfohlen, auf AUTO Position einzustellen.

   3.) Drücken Sie CH - oder CH+ um die Funktion Sound System aufzurufen: Drücken Sie VOL+ und Sound System wird folgende Möglichkeiten zeigen

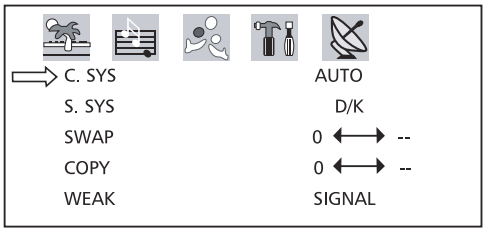
   Achtung: Sond System: 5.5Mis B/G, 6.0Mis D/K. Bitte wählen Sie zunächst das lokale Sound System. Sollten Sie Bildempfang ohne Ton haben, überprüfen Sie bitte, ob das Sound System in Ordnung ist

5. VOREINSTELLUNGEN

   1.) Hier finden Sie folgende Einstellungsmöglichkeiten, wie unten im Bild aufgeführt: Automatischer Suchlauf, Manueller Suchlauf, Band, Kanal und Löschen.

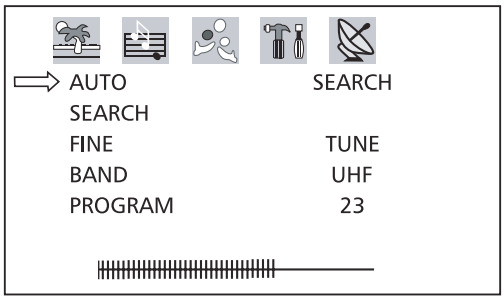
   2.) Wählen Sie VOREINSTELLUNGEN, drücken Sie CH+/CH-, um die gewünschte Einstellungsmöglichkeit mit dem Anzeigepfeil auszuwählen. Gewählte Einstellungen erscheinen in rot.

   3.) Drücken Sie VOL+/VOL -, um die Zahl der gewählten Einstellungsmöglichkeit zu bes timmen. Bei der Einstellungsmöglichkeit Manueller Suchlauf drücken Sie VOL+ um rauf und VOL -, um runter zu gehen.



SL30B-xin(dewen)-g.qxd 2005.6.16 11:11 AM 页面5 (1,1)

4.) Drücken Sie CH+/CH-, um die Einstellungsmöglichkeit Automatischer Suchlauf auszuwählen. Drücken Sie VOL+/Vol -, um den Automatischen Suchlauf zu starten. Schieben Sie die gewählten Kanäle in Automatic Remember (Automatische Speicherung) und kehren zum Beenden des Vorgangs zum Programm No. 0 zurück.
5.) Alle gewählten Nummern bzw. Einstellungen werden automatisch abgespeichert.
6.) Das Menü wird automatisch nach zehn Sekunden verlassen, wenn keine weiteren Einstellungen erfolgen.



Achtung: Automatischer Suchlauf ⟶ Start von Programm Nr. 0
Wenn während des Suchlaufes ein Signal empfangen wird, ändert der Anzeigebalken seine Farbe von rot nach grün, welches einen optimalen Empfang signalisiert. Wird ein Kanal unter einem schwachen Signal empfangen, so wertet das System diesen Kanal automatisch als „wertlos“.

SL30B-xin(dewen)-g.qxd 2005.6.16 11:11 AM 页面6 (1,1)

Bevor Sie den Kundenservice anrufen, überprüfen Sie bitte die unten aufgeführten Störungsfälle.

Die folgenden Vorkommnisse bedeuten nicht zwangsläufig, dass das Fernsehgerät fehlerhaft arbeitet.

Fehler	Mögliche Ursache
Kein Bild und Ton	Die Batterie ist leer oder hat schlechten Kontakt; Der AC Adapter oder Automobil Adapter ist nicht richtig angeschlossen; Unzureichende Stromstärke; Der Einschaltknopf ist ausgeschaltet.
Kein Bild	Kanaleinstellung ist nicht korrekt. Führen Sie eine neue automatische Abstimmung durch.
Kein Ton	Die Lautstärkefunktion ist komplett abgeschaltet oder das Audio System wurde falsch installiert. Die Kopfhörer sind eingesteckt. Schlechter Empfang oder die Stummfunktion ist eingeschaltet.
Schlechter Empfang	Die Antenne ist nicht korrekt eingestellt/installiert. Der Kanal ist nicht korrekt eingestellt.
Dunkles Bild	Helligkeit und Kontrast sind nicht korrekt eingestellt. Die Umgebungstemperatur ist zu niedrig.
Schlechtes und wackliges Bild	Die Antenne ist nicht korrekt eingestellt/installiert. Das Basis-Signal ist zu schwach.
Doppeltes Bild	Die Ausrichtung der Antenne stimmt nicht. Reflektierende Signale von Gebäuden in näherer Umgebung oder andere stark reflektierende Signale werden aufgenommen.
Schneebild	Beeinflusst durch elektrische Störungen von Fahrzeugmotoren, Züge, Hochspannungsmaste oder Neon Licht.
Keine Farbe	Farbgebung ist nicht korrekt eingestellt. Das Farb-System ist nicht korrekt installiert. Die Farblöschungsfunktion ist eingeschaltet. Schlechter Empfang

SL30B-xin(dewen)-g.qxd 2005.6.16 11:11 AM 页面7 (1,1)

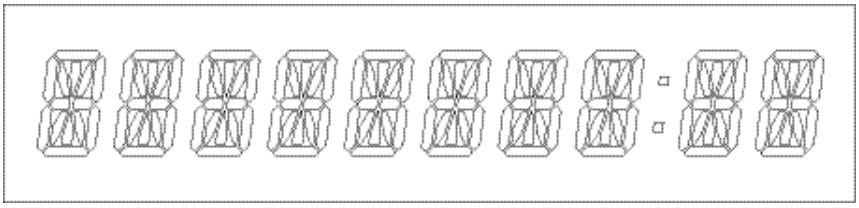
Daten

Typ	700A
Produkt Name	LCD Farbfernseher
Erreichbarkeit	VHF-L:
Kabel Kanäle	Z1~Z7:112.25MHz~166.75MHz; Z8~Z35:224.25MHz~44.675MHz
Display Komponenten	Color TFT-LCD
Audio System	DK ☐ I ☐ BG ☐ M ☐
Bildschirmgröße	7 Zoll, 17,7cm
Audio Stärke	150mW (Max)
Lautsprecher	Oner4,5cm
Anschlüsse	Externer Antennenanschluss, Kopfhörerbuchse, Audio/Video (AV) Anschlussbuchse, Externe Stromversorgung

SL30B-xin(dewen).qxd 2005.7.26 11:32 AM 页面21 (1,1)

UHRZEIT EINSTELLEN

1. Drücken Sie die STOP und RESET (Lösch-) Taste gleichzeitig und halten Sie diese für einige Sekunden gedrückt
2. Stellen Sie die Stunden ein, indem Sie die Pfeile benutzen, drücken Sie „AUSWÄHLEN“
3. Stellen Sie die Minuten ein, indem Sie die Pfeile benutzen, drücken Sie STOP



SPRACHAUSWAHL DES LAUFTEXTES ENGLISCH-DEUTSCH

1. Halten Sie die Up and Slow-Tasten für ca. 3 Sekunden lang gedrückt
2. Wählen Sie mit der Select-Taste die gewünschte Sprache aus
3. Verlassen Sie die Einstellung durch Drücken der Reset-Taste

SL3.0B-xin(dewen).qxd 2005.5.13 4:20 PM 页面22 (1,1)

HERZFREQUENZ ANZEIGEMÖGLICHKEITEN

Ihr Horizon Fitness Heimtrainer bietet Ihnen zwei Arten der Pulsmessung an. Sie können wählen zwischen einer Handpulsmessung (nur Focus Entertainment) und einer telemetrischen Brustgurtmessung.*

HANDPULSMESSUNG

Legen Sie Ihre Handflächen direkt auf die Handpulssensoren. Um eine Anzeige zu bekommen, müssen Sie beide Hände auf die Sensoren auflegen. Halten Sie die Sensoren nicht zu fest umgriffen, sonst erhöht sich Ihr Blutdruck. Halten Sie die Pulssensoren nur so lange umfasst, bis Ihre Herzfrequenz angezeigt wird, ansonsten bekommen Sie Unregelmäßigkeiten in der Messung.

TELEMETRISCHE BRUSTGURTABNAHME *

Die Herzfrequenzmessung ist am genausten, wenn der Brustgurtsender direkten Hautkontakt hat. Plazieren Sie nach Anfeuchten der Elektroden den Sender direkt unter den Brustmuskeln mit dem Logo nach außen. Stellen Sie den elastischen Brustgurt in der Länge so ein, dass der Sender fest auf der Haut anliegt, ohne jedoch unangenehm zu drücken. Unmittelbar nach Anlegen des Brustgurts strahlt der Sender die Pulssignale ab.

* Brustgurt optional. Es kann jeder Polar-kompatibler Brustgurt verwendet werden.

ACHTUNG!

Ihr Trainingsgerät ist kein medizinisches Gerät. Verschiedenste Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzanzeige beeinflussen. Die Herzfrequenzanzeige dient lediglich als Trainingshilfe.

SL30B-xin(dewen).qxd 2005.5.13 4:20 PM 页面23 (1,1)

HERZFREQUENZ -ZIELZONE

Ihre Herzfrequenz-Zielzone ist ein prozentualer Bestandteil Ihrer maximalen Herzfrequenz. Die Zielzone variiert von Mensch zu Mensch, abhängig von Alter, Trainingszustand und persönlichen Fitnesszielen. Die American Heart Association empfiehlt einen Pulsbereich von 60 bis 70% Ihrer maximalen Pulsrate für das Training. Entnehmen Sie dies dem unten abgebildeten Diagramm.

BEISPIEL für einen 42-jährigen Nutzer: Suchen Sie das Alter an der vertikalen Linie des Diagramms, folgen Sie dann dem entsprechenden Altersbalgen bis zum Zielherzfrequenzbalken. Ergebnis: 60% Ihrer maximalen Herzfrequenz = 108 Schläge pro Minute, 75% Ihrer maximalen Herzfrequenz = 135 Schläge pro Minute.

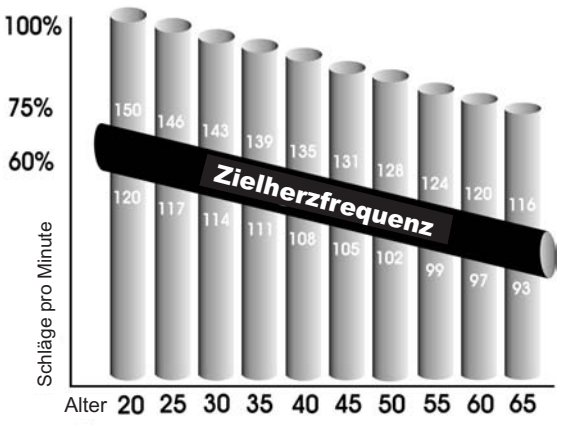


Diagramm der Zielherzfrequenz

SL30B-xin(dewen).qxd 2005.5.13 4:20 PM 页面24 (1,1)

FEHLERSUCHE

Horizon Fitness - Heimtrainer sind so konzipiert, dass Sie langlebig und einfach in der Handhabung sind. Trotzdem, sollte irgendein Problem auftauchen, schauen Sie zunächst die folgende Liste durch.

*PROBLEM:*Die Konsole hat keine Anzeige.
*LÖSUNGSVORSCHLAG:*Überprüfen Sie, ob das Konsolenkabel richtig in die Konsole eingesteckt ist.

*PROBLEM:*Der Heimtrainer macht ein quietschendes oder knackendes Geräusch.
*LÖSUNGSVORSCHLAG:*Ziehen Sie alle Schrauben fest an und fetten Sie gegebenenfalls das Gewinde.

*PROBLEM:*Der angezeigte Widerstand kommt Ihnen zu stark oder zu leicht vor.
*LÖSUNGSVORSCHLAG:*Halten Sie die START Taste so lange gedrückt, bis alle Werte auf Null zurückgestellt werden und testen den Widerstand daraufhin erneut.

HERZFREQUENZANZEIGE FEHLERSUCHE

PROBLEM: Die Herzfrequenzanzeige zeigt Unregelmäßigkeiten.

LÖSUNGSVORSCHLAG: Überprüfen Sie die Umgebung Ihres Trainingsstandortes auf mögliche Störungsquellen wie Hochspannungsleitungen vor Ihrer Haustür, laufende Motoren, etc.

Mögliche Fehlerquellen bei Handpulsabnahme:

- Sie halten die Handpulssensoren zu fest umklammert
- Sie halten die Handpulssensoren zu lange fest
- Sie tragen einen Ring
- Wenn Sie zu stark atmen
- Wenn Ihre Hände kalt oder feucht sind
- Bei starkem Asthma
- Bei Arteriosklerose

Achtung: Weiterhin können elektronische Geräte, wie Telefone, Motoren, CD-Player oder starkes Licht in der näheren Umgebung Störungen verursachen.

Wenn die oben genannten Punkte nicht zu einer Lösung des Problems führen, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler oder an den Horizon Fitness - Kundenservice unter 02234-9997-500.

SL30B-xin(dewen).qxd 2005.5.13 4:20 PM 页面26 (1,1)

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Sind die Geräusche meines Upright Bikes normal?

Unsere Heimtrainer gehören zu den leisesten Trainingsgeräten auf dem Markt, da sie mit einer reibungslosen Magnetbremse und einem Riemenantrieb ausgestattet sind. Wir benutzen sehr hochwertige Kugellager und Riemen um eine Geräuschentwicklung zu minimieren.

Dadurch, dass das Widerstandssystem an sich so leise ist, sind eventuell die leisen mechanischen Geräusche wahrnehmbar. Bei älteren Modellen war das Widerstandssystem so laut, das Sie die mechanischen Geräusche natürlich nicht gehört haben. Diese mechanische Geräusche sind aber normal. Alle beweglichen Teile, wie das Schwungrad, die Riemen oder die Rollen machen ein leises Geräusch. Diese Geräusche können sich während dem Training auch verändern, durch die Hitze dehnen sich manche Teile aus.

Wieso ist mein Trainingsgerät lauter als das Ausstellungsstück im Laden?

Alle Fitnessgeräte scheinen in einem Ausstellungsraum leiser zu sein, da die Hintergrundgeräusche wesentlich lauter sind als zu Hause. Weiterhin absorbiert ein Teppichboden besser die Geräusche als z.B. ein Holz- oder Steinboden. Manchmal hilft es schon, wenn man eine Gummimatte unter das Gerät legt. Steht das Trainingsgerät dicht an einer Wand, werden die Geräusche von der Wand stärker reflektiert.

Wie lange hält der Antriebsriemen?

Mit Hilfe einer Computersimulation wurde eine wartungsfreie Zeit für den Antriebsriemen von mehreren Tausend Stunden ermittelt. Es werden inzwischen Hochleistungsriemen, wie sie auch z.B. bei Motorrädern benutzt werden, eingesetzt.

Kann ich mein Upright Bike einfach transportieren, nach dem es zusammengebaut wurde?

Ihr Trainingsgerät ist mit zwei Transportrollen am Vorderrahmen ausgestattet. Mit deren Hilfe können Sie es einfach transportieren. Um Ihnen ein regelmäßiges Training leichter zu machen, empfiehlt es sich Ihren Heimtrainer in einer angenehmen Atmosphäre aufzubauen. Viele Kunden stellen ihn vor den Fernseher oder die Stereoanlage.

SL30B-xin(dewen).qxd 2005.5.13 4:20 PM 页面27 (1,1)

TRAININGSGRUNDLAGEN

Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Wie Oft?

Die American Heart Association empfiehlt mindestens drei- bis viermal wöchentlich zu trainieren, um Ihr Herz-Kreislauf-System fit zu halten. Sollten Gewichts- und Fettverlust Ihr Ziel sein, sollten Sie noch häufiger trainieren. Ganz gleich, ob Sie 3 oder 6 Tage pro Woche trainieren, achten Sie darauf, dass Sie Ihr Training zu einer lebenslangen Gewohnheit machen. Viele Menschen trainieren erfolgreich, weil Sie sich eine bestimmte Tageszeit dafür reserviert haben. Es spielt keine Rolle, ob Sie morgens, mittags oder abends trainieren. Wichtig ist, dass Sie eine Tageszeit wählen, zu der Sie möglichst nicht unterbrochen werden. Ein Fitnessprogramm ist nur dann erfolgreich, wenn es zu einer Priorität in Ihrem Leben wird. Also markieren Sie schon mal Ihre Trainingszeiten in Ihrem Terminkalender.

Wie lange?

Um die Vorteile eines aeroben Trainings ausnutzen zu können, ist es empfehlenswert, jeweils zwischen 24 und 32 Minuten zu trainieren. Aber fangen Sie langsam an, und steigern Sie allmählich die Trainingsdauer. Falls Sie in diesem Jahr noch kaum Sport betrieben haben, sollten Sie Ihr anfängliches Training auf weniger als 5 Minuten beschränken. Ihr Körper braucht Zeit, um sich auf Ihre neuen Aktivitäten einzustellen. Falls Ihr Trainingsziel Gewichtsreduzierung ist, ist ein längeres Training bei geringer Intensität effektiv. Eine Trainingsdauer von 48 Minuten wäre für derartige Resultate ein empfehlenswertes Ziel.

SL30B-xin(dewen).qxd 2005.5.13 4:20 PM 页面28 (1,1)

WARTUNG UND PFLEGE

Welche routinemäßigen Wartungen sind erforderlich?

Da wir nur versiegelte Kugellager benutzen ist keinerlei Schmierung erforderlich. Wichtig ist jedoch, dass Sie nach jedem Training den Schweiß vom Heimtrainer abwischen.

Wie reinige ich mein Trainingsgerät?

Bitte benutzen Sie keine chemischen Reinigungsmittel. Verwenden Sie nur haushaltsübliche Reinigungsmittel.

Nach jedem Gebrauch (täglich)

Schalten Sie die Konsole aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.

ACHTUNG!

Ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose bevor Sie mit der Reinigung beginnen und verwenden Sie nur feuchte, niemals nasse Tücher.

JEDE WOCHE

Das wichtigste ist, dass Sie den Schweiß und den Staub von Ihrem Gerät abwischen. Besonders wichtig ist die Reinigung der Rollen und der Führungsschiene, um Geräusche oder Kratzer zu vermeiden.

SL30B-xin(dewen).qxd 2005.5.13 4:20 PM 页面29 (1,1)

JEDEN MONAT

- Kontrollieren Sie, ob alle Schrauben fest angezogen sind.

Wie intensiv?

Die Intensität hängt von Ihren Zielen ab. Wenn Sie sich mit dem Horizon Fitness Bike auf einen Wettkampf vorbereiten wollen, sollte die Intensität selbstverständlich höher sein, als wenn Sie auf eine allgemeine Fitness abzielen. Aber unabhängig von Ihren Zielen sollten Sie jedes Training anfänglich mit geringer Intensität durchführen. Aerobes Training muss nicht schmerzvoll sein, um Erfolge zu bringen. Es gibt zwei Wege Ihren Trainingserfolg zu messen. Der erste ist die Beobachtung des Herzschlags, der zweite die Auswertung des erreichten Erschöpfungsniveaus.

Erschöpfungsniveau

Der zweite und einfachere Weg Ihren Trainingserfolg zu messen, ist die Auswertung des erreichten Erschöpfungsniveaus. Wenn Sie während dem Training so außer Atem sind, dass Sie sich nicht unterhalten können, haben Sie eine zu hohe Intensität gewählt. Sie sollten sich während dem Training wohlfühlen, nicht erschöpft sein. Wenn Sie außer Atem sind, wird es Zeit etwas langsamer zu laufen. Achten Sie auf die Zeichen Ihres Körpers um einer Überanstrengung entgegenzuwirken.

STRETCHING

Zuerst Stretching:
Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie zunächst einige Minuten mit Streckübungen zubringen. Diese verbessern Ihre Beweglichkeit und reduzieren das Verletzungsrisiko. Führen Sie die Dehnübungen mit langsamen und sachten Bewegungen durch.

Beinstrecken:
Stehen Sie in Schrittstellung einen halben Meter von einer Wand entfernt und beugen sich zur Wand. Stützen Sie sich mit den Handflächen an der Wand ab. Drücken Sie gegen die Wand und lassen dabei beide Fußsohlen am Boden. Halten Sie die Spannung bis Sie auf zehn gezählt haben.

Quadrizepsübung:
Halten Sie sich fest (z.B. an einer Wand) um die Balance zu halten. Fassen Sie Ihren linken Fußknöchel, und drücken Sie ihn an Ihr Gesäß. Zählen Sie bis zehn. Danach wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Fußknöchel.

Zehenberühren:
Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne, bis Ihre Finger Ihre Zehen berühren. Lassen Sie dabei Ihre Knie gestreckt. Halten Sie diese Stellung für zehn Sekunden.

AUFWÄRMEN UND ABKÜHLEN

Aufwärmen:
Die ersten zwei bis fünf Minuten des Trainings sollten Sie dem Aufwärmen widmen. Ihre Muskeln sollten langsam aufgewärmt werden, um sie auf größere Belastungen vorzubereiten. Sie können zum Aufwärmen Ihren Trainingsgerät benutzen, indem Sie anfänglich bei einer niedrigen Geschwindigkeit und niedrigem Widerstand fahren.

Abkühlen:
Beenden Sie Ihr Training niemals abrupt. Eine Abkühlungsphase ermöglicht, dass sich Ihr Herz-Kreislauf-System an die reduzierte Belastung besser anpassen kann. In der Abkühlungsphase verringern Sie die Geschwindigkeit allmählich, sodass sich Ihr Puls langsam senkt. Nach dem Abkühlen sollten Sie die oben genannten Stretching-Übungen wiederholen, damit sich Ihre Muskeln lockern und entspannen.

ERREICHEN SIE IHRE FITNESS - ZIELE

Ein entscheidender Schritt Ihre Fitnessziele zu erreichen, ist ein langfristiges Fitnessprogramm. Ist Ihr Hauptziel Gewichtsreduzierung, Muskelaufbau, Stressabbau? Oder Vorbereitung auf die Sommeraktivitäten? Wenn Sie sich über Ihre Ziele im Klaren sind, fällt es Ihnen leichter, ein erfolgreiches Fitnessprogramm zu entwickeln. Hier einige verbreitete Trainingsziele:

- Gewichtsreduzierung
- Aussehen und Form verbessern
- Energieniveau erhöhen
- Verbesserte sportliche Leistung
- Stressabbau
- Gewicht halten
- Beinmuskeln kräftigen
- Besserer Schlaf
- Ausdauer verbessern

Falls möglich, definieren Sie Ihre Ziele möglichst genau und schreiben Sie diese auf. Umso genauer Sie vorgehen, umso leichter können Sie später den Erfolg messen. Wenn Sie langfristige Ziele haben, unterteilen Sie diese in monatliche und in wöchentliche Ziele. Langfristige Ziele bedürfen erhöhter Selbstmotivation. Kurzfristige Ziele hingegen sind leichter zu erreichen. Die Konsole Ihres Ellipsentrainers liefert Ihnen verschiedene Informationen, welche zur Ermittlung Ihres Trainingserfolgs nutzen können. Dabei ist die Trainingszeit eine besonders wichtige und nützliche Funktion.

Führen Sie ein Trainingstagebuch

Kopieren Sie die Wochen- und Monatspläne auf den folgenden Seiten, um Ihre Trainingsfortschritte dokumentieren zu können. Nach einiger Zeit werden Sie mit Stolz auf Ihre Trainingserfolge zurückblicken können.

SL30B-xin(dewen).qxd 2005.5.13 4:20 PM 页面32 (1,1)

WOCHENPLAN

Woche _____ Wochenziel _____					
Tag	Datum	Strecke	Kalorien	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche Insgesamt:					

Woche _____ Wochenziel _____					
Tag	Datum	Strecke	Kalorien	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche Insgesamt:					

SL30B-xin(dewen).qxd 2005.5.13 4:20 PM 页面33 (1,1)

MONATSPLAN

Monat _____ Monats Ziel _____			
Woche	Strecke	Kalorien	Zeit
Monat Insgesamt:			

Monat _____ Monats Ziel _____			
Woche	Strecke	Kalorien	Zeit
Monat Insgesamt:			

SL30B-xin(dewen).qxd 2005.5.13 4:20 PM 页面34 (1,1)

GARANTIEBESTIMMUNGEN

Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie & Service Karte.

Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer 02234-9997-500 an.

STYLE FITNESS GmbH
Europaallee 51
D-50226 Frechen

Allgemeine Informationen:
Tel.: +49-(0)2234-9997-100
Fax: +49-(0)2234-9997-200
E-Mail: info@horizonfitness.de

Technik-Hotline:
Tel.: +49-(0)2234-9997-500
E-Mail: service@horizonfitness.de

www.horizonfitness.de